

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと

無料

毎月1日発行

ご自由にお持ち
ください

惑星メロン。

7月号

2019 [vol.88]

つなぐ
COOP
SAPPORO

北海道限定デザイン缶

ONLY
北海道!



7月17日発売



ゴールデンカムイ

×
CLASSIC

サッポロクラシック

不死身の
杉元

勝鬨主
白石

※8月第1週の宅配システムドックでご案内いたします。
一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。

©野田サトル / 集英社・ゴールデンカムイ製作委員会

特集

メロン



動物や植物は、嘘をつくことはありません。

一部の動植物は、他の生き物のふりをする
「擬態」という行動を取ることがありますが
それはあくまでも、自分の身を守るため。
土の中の微生物に至っては「嘘つてなあに？」
なんてことも考えず、今を生きています。

あれこれ考え、悩み、時に嘘をつくのは
人間の特徴であり、特権とも言えます。

「概に悪いこととは思いません。
相手を思いやつての、優しい嘘もあります。
ですが、自然の真つすぐさの前では
嘘はすべてお見通し。お手上げです。」

富良野市でメロン栽培を手掛ける坂口さんは
おいしいメロンを作る上で「一番大事なのが
「メロンの声を聞くこと」と話します。

自然が語るのは、真実だけ。
そこにヒントがあるような気がします。
人と自然が仲良く、長く暮らしていくためには
人も自然に対して嘘をつかないこと。
私たちも自然の一部でありながら、
ついそのことを忘れてしまいがちです。

メロンの栽培は、とても手間暇がかかります。
もの言わぬ土と対話し、メロンの声に耳を傾ける
作り手の真つすぐな生き方が
皆さんの心それぞれに、響きますように。

文／青田美穂

目次

04	因縁か?時代の流れか?メ論!	20	シェフの一皿	42	北海道の伝えたい味 伝えたい心	54	インフォメーション
06	メロンにメロメロ〜♡	26	ベトナム女子、料理を習う!	46	こどもレストラン	59	7月コープさっぽろカレンダー・今月のプレゼント
08	メロンが僕に教えてくれたこと。	28	あ、今日これ作っちゃお!	52	2019年ラブコープ総選挙投票結果発表!		
16	ふしぎラヂオ♪	34	わが家のいちおしレシビ!	53	コープさっぽろ 今月のPB商品		

青肉党

党首 中田 明美

ちよこつと編集部

メラメラ

ちよこつとちよこつと。最近、道産メロンといえば青肉、みたいな大きな顔をしてますけれども？少し前はメロンといえば『キングメルティ』を代表格とする、私たち青肉党だったんだけど！

青肉姉さん、お久しぶりです！。キヤー、キングメルティってとっても懐かしい響き……。食べたことはないけれど、青肉党には今でも記憶に残る。とってもおいしい品種だつてウワサには聞いてます！。でも、もう幻になっていませんか？

そうよ、栽培にすごく手間暇がかかるのと、日持ちがしないことから、生産を手掛ける人が減っているのは事実ね。だけど今でも「メロンといえば青肉！青肉といえばキングメルティ」って人も多いんだから（ランブーン！）。

我ら赤肉党の筆頭には、なんといってもかの有名なカリスマ「夕張メロン」さまがいますからねえ。そうだと、ちよこつと編集部でとったアンケートの結果を見てみましょうか。

ちよこつと5月号
アンケート結果

あなたは
赤肉メロン派？
青肉メロン派？



昔から青肉やるが！
メロンゆつたら、

とわーん！

やっぱりー、ちよこつと読者の皆さんは、私たちが赤肉が好きって人が多いみたいですよ、うふふふふ♡今の若い世代は青いメロンがあるってことを、知らない人もいるとか。

キーーーツ！人気はわかったけど、あなたね、メロンのことを何も知らないようだから教えてあげるわ。まず、私たちは「ウリ目・ウリ科」のなんと「キュウリ属」よ。

キ、キュウリ族!?



族じゃなく属！キュウリの仲間。起源は諸説あるけれど、アフリカやインドという説が有力ね。日本でメロンが知られるようになったのは、1920年代にヨーロッパから入ってきた、西洋種のマスクメロンがきっかけといわれているわ。

マスクメロンって、聞いたことはあるけれど…。

とはいえ、日本で古くから食べられていたのはマスクメロンではなくて、中国から入ってきた東洋種の「真桑瓜」なの。

(……なんて読むのかわからない)。

代の流れか？

論!

時 縁か？ 因



マク・ワウリ。味瓜や甘露という名称でも親しまれてきたわね。そして、その後、青肉党のプリンスである西洋種と東洋種の混血種「プリンスメロン」さまが登場したこと、メロンが一般家庭にどんどん広まっていったわけ。

プリンスメロンさまのことは、もはや伝説ですよね！

あなたたち赤肉は、わたしたち青肉がイケイケだった時代に、ひっそり夕張で産声をあげたそうよ。農家の方の自家用に細々と作られていたらしいんだけど、昭和30年代当時、赤肉のメロンなんて誰も見たことがなかったから「この珍しい果実を特産品に育てよう！」ってことになったんだって。

それが今の夕張メロンの品種「夕張キング」になるわけですね。プリンスもいいけど、キングの方が強そつだなあ。

赤肉は「メロンとカボチャの交配種？」と思っている方もいるようですが、赤肉も純粋なメロン。でも、登場したては「赤いメロンなんて…」って誰も興味を持たなかったみたい。地元の人たちが苦勞に苦勞を重ねて「メロン＝赤肉」という今の地位を確立したんだから。

そうなんだあ。赤肉が主流になってしまったことで、すっかり青肉人気を奪ってしまったんじゃない氣もします。てへっ！

(絶対、申し訳ないと思っていないな。)

でもお、赤も青も関係なく、やっぱりメロンといえば北海道ですよ？道外でも作られているんですか？

メロンは北海道のイメージが強いけど、生産量は惜しくも全国2位！(2017年農林水産省統計) 1位はね、なんと茨城県なのよ！

えー、いばらぎって意外！。

いばら「き」、ね。そして、茨城産はじめ道外メロンの多くはまだまだ青肉だってことを見逃さないでほしいわ。ふふふ…

赤肉も人気にあぐらをかいてはいられないってことですね。でも、先輩といつても負けませんから！

なにをー！こちだつて負けないうってのー！！

今の時代、赤肉に軍配アリですよ♡

ちょこっと編集部

党首 阿部 登茂子

キャハ



赤肉党



まあ、まあ、ずいぶん白熱しているようですが私は青も赤もどっちも好きですよ(平和主義)。では、ここから北海道産メロンの品種や産地、食べ頃の見極め方などをご紹介します！

赤肉種

品種	出荷時期の目安
夕張キング	5月～8月
ビューレッド	6月～7月
ルピアレッド	6月～10月
R113	6月～10月
IKメロン	7月
ティアラ	7月～8月
エルシーメロン	7月～8月
キングルビー	7月～9月
レッド01	8月～9月

※時期は天候などにより異なります



青肉種

品種	出荷時期の目安
キングメルティー	6月～7月
ドーム・G-08	6月～8月
キスマー	6月～8月
オルフェ	8月～9月
ニセコグリーン	8月～9月
クラウンメロン	8月～10月

道産メロンには、 どんな品種があるの？

(札幌市・とよへいさんほか)

メロンは大きく分けて赤肉種、青肉種と白肉種の3種類があり、北海道では赤肉と青肉の2種類が生産されています。主な品種と旬の季節を見ていきましょう。



たくさんさんの疑問をありがとうございます。コープさっぽろバイヤーが答えます。

メロンに メロンに メロンに



×ロ×ロ

赤肉、青肉問わず共通してメロンの果肉の成分には利尿作用を促したり、血圧上昇を抑制する働きがあるとされています。赤肉は加えて青肉よりもβカロテンという色素を多く含み、βカロテンには抗酸化作用などがあるとされます。「赤肉は青肉よりも糖度が高い」という考えもあるようですが、品種や収穫時期、また食べるタイミングによって異なり、甘さの感じ方に関しては果肉の色の違いというよりも、メロンのコンディションや個人の味覚によるところが大きいようです。

赤肉と 青肉の 違いは？



生鮮本部 農産部

ながしま やすたか

長島 靖孝さん

フルーツの中でメロンが一番好き!(高級品なのであまり口にできませんが…)。旬以外の時期はアイスやゼリーでメロンを楽しんでいます。



誰でもわかる、 メロンの食べ頃の見分け方は？

(岩見沢市・風花さんほか)

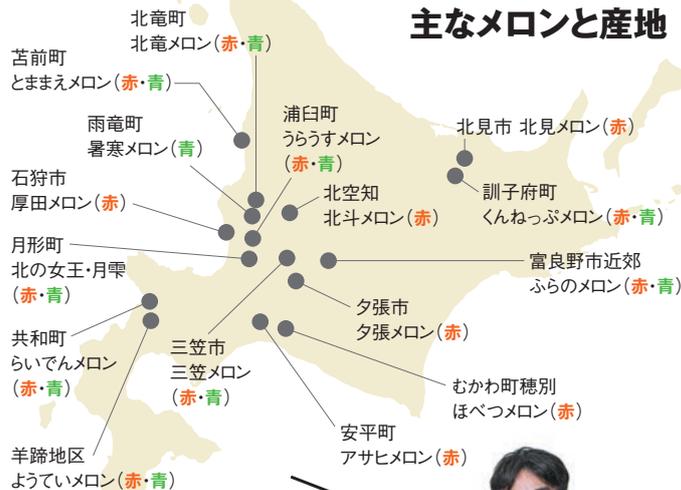
まず、メロンの選び方から。全体の色が均一であることと、網付きメロンの場合は網目がはっきりと盛り上がっていて、均等に広がっているものが良品です。また手にしたときに、ずしっと重みがあるメロンは実が詰まっている証しです。食べ頃を迎えると、甘みずみずしい果実の香りが強くなり、上のつるがしなびてきます。そしてお尻(底)をそっと押してみても、へこむくらい柔らかかったら食べ頃のサイン。購入時に必ずしも食べ頃とは限りませんので、完全していない場合は直射日光の当たらない風通しの良い場所に置き、食べる2時間ほど前に冷蔵庫へ入れましょう。未熟の状態では冷蔵庫に入ると、熟成が進まなくなりますので必ず常温で保存。



メロンはお尻の部分が一番甘く、次に種のある中心部が甘いので横ではなく公平に切り分けるには「縦に切る」のがポイント。

誰もが感じたことのある「メロンを食べると口や喉がムズつく件」。特有の強過ぎる甘みのせいかな…とと思っている方も多いかもしれませんが、メロンは「ククミン」というタンパク質分解酵素を多く含んでおり、この成分が口や喉の表皮(粘膜)を分解するため、刺激を感じることがあります。ですが、この症状はだいたい15分前後で治まるのが一般的。注意したいのは、アレルギーの可能性です。口や喉の違和感、かゆみやピリピリと痛みが続く場合は、口腔(こうくう)アレルギー候群が疑われます。こうした反応がいつもあり、長時間続く方は無理に口にせず、アレルギーの有無を調べましょう。

北海道の 主なメロンと産地



ご紹介の
ほかにも
メロン産地は
いっぱい!



食べたときに
ピリピリするときが
あるのはなぜ？

(札幌市・みーさんほか)



では、
メロンの産地へ
GO!

メロンが僕に 教えてくれたこと。

2017年に実施された「第10回コープさっぽろ農業賞」の
コープさっぽろ大賞に選ばれた、富良野市・坂口農産。

米、かぼちゃ、玉ねぎなどに加え、邦夫さんの祖父の代から
当時はまだ珍しかったメロンの栽培を手掛けてきました。
軌道に乗るまでの苦労、農業賞に選ばれたことの心境など
「メロンと共に歩んできたこれまで」を、一緒にたどります。



坂口農産（富良野市）坂口 邦夫さん
さかぐち くにお



祖父がメロン栽培を始めたころは、
笑われていたんじゃないですかね。
そんな大変なものに手を出して、つて

数年ぶりの2ショット
に、ちょっと照れくさ
そうな坂口さん夫妻



「家業は僕が継いで、5代目になります。ルーツは宝永6年で淡路島から明治6年に北海道へ入植し、富良野市山部地区やまべで農業を始めたのですが、最近になって淡路島で今でも玉ねぎを栽培し、親族が地区の生産会部会長をしていると知り、とても驚きました。うちは僕の代で初めて玉ねぎの栽培を始めたので、そのことを聞いたときは、見えない血の記憶のようなものを感じて、鳥肌が立ちましたね。」

昨年、父は亡くなりま

したが、祖父の代、こ

の山部地区は皆、とても貧しかったと聞かれています。家が

貧しくて、父は高校に通うことがで

きませんでした。だからこそきつと祖父は、父

に何かを残したいという思い

があつて、メロン作りを始めたんじゃないかと思えます。折りしも当時、それま

で地元農家の支えだったでんぷん工場が下火となつてしまったこともあり、代

わりになる作物を探していたときに、祖父を含め、山部地区の3つの農家が

目を付けたのがメロンでした。そうして昭和42年に瓜メロン(プリンスメロン)を

作ったのが、山部地区のメロン栽培のスタートになります。

当時、まだメロンはなかなか口にできない珍しい果物でしたから、炭坑や公務員の宿舎に持つていくと飛ぶように売れたそう。祖父と父は荷台のついた三輪車にメロンを積み込み、狩勝峠を越えて帯広まで売りに行ったらしいです。評判が広がり、山部地区でも少しずつメロンの栽培が広がっていくのですが、最初はきつと笑われていたんじゃないですか。冒険しなくても、麦やビートを作っていれば食べていけたの

に『メロンなんて、大変

だね。何でそんな珍

しいものに、あえて

手を出すの?』つ

て、周りに思わ

れていたはず。で

もそこから、赤肉

種の夕張メロンの名

前が知られるようにな

ると、一気にメロンを作り始

める農家が増えていきました。

僕が『家業を継がなければいけな

い』と初めて思ったのは、小学5年のと

き。父が突然倒れて、何日も学校を休

み、家の仕事を手伝ううちに『ゆくゆ

くは自分がやるんだな』と感じまし

た。学生時代はずつとラグビーをやつて

いて自分の夢を追いかけていきたい気持ち

でしたが、2000年、25歳のときに父か

ら代を継ぎ、代表になったんです」。



僕が継いで5〜6年たった後、
新しい品種のメロンに挑戦しましたが
最初の年は、8割がダメでした

「メロンは苦手なんだけど
坂口さんのメロンなら食べるよ」。
そう言ってくれる人もいます



「代を継いだ2000年までは父と一緒にメロン作りをやってきましたが、時代時代で種苗メーカーからいろいろな品種が出てきて、僕の意思でキングルビーの栽培に着手しました。とにかく栽培が難しい品種で、手掛けてきた先輩たちに厳しいアドバイスをもらい作り始めましたが、1年目は8割が商品にならず廃棄することになりましたね。今思えばばくち的ですが、裏を返せば、キングルビーを作りこなせば他のメロンは赤ちゃんみたいなものと思い、なんとか極めたかったのです。祖父のときと同じく、最初はバカにされましたよ。今のようにカッツで売るとか、観光農園という考え方もなくてダメなら捨てるしかないという時代。正直、お先真っ暗でした。でも、失敗から気づいたことも大きくて、それまで農薬や化学肥料を一定量使う慣行栽培を行っていましたが、収量を求めて化学肥料を畑に注ぎ込み、メロンが病気にかかって廃棄するという最悪の結果に。居心地の良い環境作りや温度管理の前に『まず、土を極めなければ』という思いが、自分の中でどんどん強くなっていきました。



東京農大の先生が指揮する『土の会』に入り、土の研究から再スタートです。有機栽培を行う農家さんとも話す機会が増え、さまざまな勉強会で植物栄養学や土壌の微生物などについて学び、畑で実践していくうちに、うちのメロンの姿が少しずつ変わっていったんです。肥料をたくさんあげると、ほうれんそうなどの葉は濃く黒い緑色になるんですが、うちのメロンの葉は色が淡いのに状態は良くて。

土に青々とした緑肥をすき込んだり、昆布の粉末や魚かすを与えたことで土の中に高い栄養源が維持され、過剰に手を加える必要がなくなりました。

見て、栽培農家はメロンが自分でできないことを手助けしてあげればいいのだと。今、葉色を見れば、メロンが何をしてほしいのかが少しずつわかる気がしてきました。人もそうですよね、顔色で体調が良いか、悪いか感じることができると同じです。第二に『メロンの声を聞くこと』。化学肥料を一切使わないわけではありませんが、最適な濃度や量を保てば、メロンは元気においしく育ってくれます」。

「『おいしく安全な野菜づくりの追求と同時に、地域農業の維持と持続可能な産地形成に向けて取り組む姿勢は、これからの北海道農業のモデルになりうる』。第10回コープさっぽろ農業賞でコープさっぽろ大賞を受賞した際に、こう評価していただきました。今年は初となる〆畑でレストランの開催や、組合員さんの見学ツアーもたくさん予定されているので、ますます頑張らなければという思いです。経営を継いでから、いろいろ考えるところ

があり、2003年に法人化しました。ベトナムからの研修生も積極的に受け入れていますが、技術者として学んだことを自国に伝えたら、また富良野に戻ってきてもらい3年が5年、5年が10年と社員として長く働いてもらえる受け皿を整えている最中です。山部地区も高齢化による離農が進んでいて、できるだけ農地を引き取って活用したいという気持ちですが、規模を拡大していく上で人材は欠かせません。家族経営から会社経営になり、人を預かる責任も増したので『メロンと人を育てる』のが一番の課題ですね。



高校を卒業してすぐ手掛けたのがメロンで、失敗を経験しながら、お客さんに『おいしい』のひと言をもらうのがどんなに大変か、身にしみています。毎年、1月末からハウスのビニール掛けが始まり、積もった雪を下ろし、温水ボイラーを入れ、夏の出荷まで常に気が抜けません。うちでは1つのハウスに対して通常よりも植える株数を少なくし、果実1玉に対する面積を広く確保しています。それは収量を追うのではなく、味が良く品質の高いメロンを届けたいから。旬の時期はとも短いです。1年をかけてメロン栽培に心血を注ぐ日々です。今は、納得のいくメロンを作ることが

できている手応えがあり、一つの実を結んだ証として『鳳凰』と名付け、出荷しています。

祖父から受け継いだメロン栽培。知識も技術もなく一時は家族にも心配を掛け、周りに笑われたりもしましたが、悩んだからこそ出会いがたくさんありました。土との向き合い方、自分の目指す農業のあり方、人の育て方…、そうしたすべてのことを、メロンから学ばせてもらった。そんな気持ちですね」。

坂口農産のメロン栽培の最初の一步となった「瓜メロン」。あの、つるんとした、あれですよ!



瓜メロンの元祖は、P4~5でも登場した「真桑瓜(まくわり)」。真桑瓜は昭和30年代頃まで、日本のメロンとしてメジャーな存在でしたが、西洋系との交配で生まれた「プリンスメロン」の登場で「瓜メロンといえばプリンスメロン!」となり、次第に姿を消していきました。どちらも、現在主流の“網あり系”ではなく、つるんと瓜っぱさが残る“網なし系”。昭和に愛された網なし系メロンは、全国的に作る人が減り、網あり系優勢の今は見かけることが少なくなった「幻の味」です。



産地では定番! メロンの漬け物

「え!?!」と思う若い方もいるかもしれませんが、メロンを始め作物の栽培ではよく、良い実栄養が届きやすいよう、成長段階で他の実を間引き良い実を残します(摘果<てきか>といいます)。未成熟のまま間引かれてしまった、かわいそうな摘果メロン…。産地ではこの摘果メロンをムダにせず、昔から塩やめんつゆで漬けてお漬け物にして食べます。中には煮たり、刻んで炒めたり、他の野菜と同じように味わうお家も。たまに産地の道の駅などに並んでいることがあるので、要チェック!



いってきます!

それではメロンの知られざる姿をあきらかにするため、ふしぎっちの世界へいってきます!

嗚呼、懐かしき、メロンのおもひで

坂口農産のメロン『鳳凰』は、コープさっぽろの大型、中型店舗で販売中(一部、取扱いのない店舗もございます)。また7月第3週~8月第1週の宅配システムドックにてご案内のほか、カタログ「2019コープの夏ギフト」、ギフトサイト「これがいいだわ北海道」(<https://www.giftshop-sapporo-coop.com/>)にて7/26まで受け付けています。



箱が新しくなります!

紫色は3Lサイズの秀品2玉入り。箱をリニューアルし高級感アップ



コープさっぽろの五十嵐祐吾(いがらしゆうご) 本部長と。今年も生育は順調!



ふん★はせがわけいすけ
え★こくれけいすけ

F S G R · F U S H I G I · R A D I O

ふしぎ
ラヂオ

メロンのたねのふしぎ

こちらふしぎラヂオ。
ぼく DJふしぎつち。
みんなのふしぎを
コープのひとに
きいちゃうよ！

おた
みりか

こんげつのふしぎは「コレ」。

メロンのなかのたねから
メロンはできますか？

(はごだてしあすなちゃん・5さい ほか)

コープさつぼろのハイヤーながしまが
よいこのみなさんに
おこたえしましょう！

スバリ！

メロンは できます。
ただと あすなちゃんが たべた
メロンと おなじメロンは
できないかも しれません。

メロン
パニ
ミ

メロン
パニ
ミ

きらいなまゆげ

シラこしたはなすい

かしらなく
くちびる

みんなが たべている メロンは
みためも あじも ちがう ふたつの
しゅるいのメロン(パバメロンとママメロン)を
かけあわせてその「いらいとどり」をしたメロンです。

いいとこぞい!



熱中症 vs



米麹酒 1000ml

米麹からつくった
こうじ
米麹甘酒

アルコール0%
砂糖不使用



米麹酒
カートン
125ml



米麹酒
カートン
ゆず125ml

※ 適度な塩分が含まれているため熱中症対策にもつながります。

Wの発酵力

米麹甘酒とヨーグルトのW発酵力に
メロンをプラス! 彩りもGood!

W発酵メロンジュース

🕒 調理時間: 5分 🔥 カロリー: 79 kcal 🧂 塩分: 0.2g

材料 2人分	プラス米麹甘酒	125ml
	ヨーグルト	大さじ4
	メロン	50g
	メロン(飾り用)	2切れ(30g)

- ① メロンは種とワタを取り除き、飾り用に2切れ切り出しておく。スプーンで果肉をくり抜き、少し果肉が残るくらいにフォークでつぶし、50g用意する。
- ② ヨーグルトはなめらかに混ぜたあと、①を加える。
- ③ ②に米麹甘酒を加えてよく混ぜたあと、コップによそい、飾り用のメロンを飾る。



ナチュラル
恵 megumi
脂肪0(ゼロ)



ナチュラル
恵 megumi



※ 米麹リッチは無塩タイプで熱中症対策の対象外商品となります。

marukome ×



米菓は、ミガアの中にある。
雪印メグミルク

※ プラス米麹甘酒 LL1000ml・6本入は 7月第3週、8月第1週、プラス米麹甘酒カートン 125ml・18本入は 7月第3週の宅配システムドックでご案内いたします。

※ 商品により一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。

欲深い大人の濃厚イタリアン



青の洞窟生パスタ 魚介のクリームソース
1人前 冷凍食品
魚介の旨みとハーブの香り、濃厚ソースが絡まる



青の洞窟ボロネーゼ
1人前 冷凍食品
オリーブオイル、ハーブ、スパイスの香り広がる



調理例

製品に関するお問合せ /

日清フーズ(株) お客様相談室 ☎ 0120・244157

「冷凍食品 青の洞窟生パスタ魚介のクリームソース」「冷凍食品 青の洞窟ボロネーゼ」は
7月第3週の宅配システムトドックでご案内いたします。

※商品により一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。


青の洞窟

メロン × 齊藤シェフ

編集 能戸英里
撮影 石田理恵 デザイン 岡崎恵

シェフの皿

北海道で活躍するシェフが

食材の可能性を追求し、

新たな食の楽しみ方を

提案します。

プロの技が光る3品で

いつもよりちょっと

リッチな食卓に。



メロンのいろいろな楽しみ方を
ぜひご家庭で!

さいとう はじめ

osteria iL SOLiTo 齊藤 一さん

北イタリア地方のレストランで7年の修業後、2010年に帰国。2013年「イルソリト」のシェフに就任。本格的北イタリア料理を気軽に楽しめるレストランとして幅広い世代に人気。

osteria iL SOLiTo オステリア イルソリト

iLSOLiToはイタリア語で「いつもの場所」の意。肩肘張らずに楽しんでいただきたいという思いが込められています。フルオープンなキッチンカウンターを主体とした臨場感あふれる店内も魅力。

住 所 札幌市中央区南2条西5丁目31-4

スカレットビル1F

T E L 011-200-4557

営業時間 ランチ 12:00~15:00(L.O.14:00)

ディナー 17:30~22:30(L.O.21:30)

定休日 月曜日(祝日の場合は欠曜)



01.

赤肉メロンと生ハムの冷たいスパゲッティ 桜エビせんべい添え

[材料(2人分)]

赤肉メロン……………100g	EXバージンオリーブオイル	乾燥桜エビ……………15g
生ハム……………4枚	……………大さじ1	A 片栗粉……………50g 水……………50~70ml 塩……………ひとつまみ 白ごま……………小さじ1
マスカルポーネ……………100g	鷹の爪……………1本	
レモン果汁……………1/4個分	塩……………少々	
にんにく……………2片	スパゲッティ(1.7mm) 100g	

■調理時間 約30分

[作り方]

- ①桜エビせんべいを作る。桜エビはミルで粉末にする。
- ②ボウルに①とAをすべて入れてよく混ぜ、4つに分けてラップで挟み、麺棒で2mm程度の厚さに延ばす。
- ③中火にあたためたフライパンでカリカリになるまで焼く。
- ④お湯を沸かして、塩(分量外)を加え、スパゲッティを表示時間より1分長くゆでる。
- ⑤メロンは種とワタ、皮を除いて2~3cm角に切り、生ハムも同じくらの大きさに切る。
- ⑥フライパンにオリーブオイル、にんにく、鷹の爪を入れて弱火にかけ、香りが立ってきたら、スパゲッティのゆで汁を少し加えて、鷹の爪を取り出す。
- ⑦ボウルに⑤と⑥、マスカルポーネ、レモン果汁、ゆで上がったスパゲッティを入れ、氷で冷やしながままぜ合わせる。
- ⑧塩で味をととのえてお皿に盛り、桜エビせんべいを添える。



Point

ゆで汁の塩を生かすためにパスタは冷水にさらさないでください。

φにハズレ!! ↙

桜エビせんべいと
-赤者に食べさせ!

Let's try!
自宅で挑戦
シェフの味





03.

メロンとバジリコのパンナコッタ ホワイトチョコがけ

【材料(4人分)】

赤肉メロン…約50～70g 牛乳……………100ml バジリコ……………2枚
板ゼラチン・1.5枚(約3g) ブランデー……………少々 ゆずの皮……………少々
グラニュー糖……………18g 生クリーム……………100ml ホワイトチョコレート(削ったもの)
……………大さじ1

■ 調理時間 約40分

【作り方】

- ①メロンは2cm角に切る。ゼラチンは氷水で戻しておく。
- ②牛乳とグラニュー糖、ブランデーを鍋に入れて中火にかけ、グラニュー糖を溶かし、ゼラチンも加えて溶かす。
- ③ボウルに②と生クリームを入れて、氷で冷やしながらか、とろみがつくまで混ぜる。
- ④③に①のメロン、手でちぎったバジリコ、みじん切りにしたゆずの皮を加え、型に入れて冷やす。
- ⑤④をお皿に盛り、削ったホワイトチョコレートをかける。

Point

ホワイトチョコレートは粗めに削るとより風味を感じることができます。

02.

赤肉メロンと中トロのタルタル仕立て モッツアレラのムース添え

【材料(4人分)】

■ 調理時間 約20分

赤肉メロン……………約50～70g 生クリーム……………大さじ2
塩・グラニュー糖……………各適量 ライム果汁・皮……………1/4個分
中トロ……………100g 粗挽き黒こしょう……………少々
EXバージンオリーブオイル・大さじ1 EXバージンオリーブオイル(仕上げ用) 適量
モッツアレラ……………100g にんにく……………適量

【作り方】

- ①メロンは1cm角に切り、塩とグラニュー糖をまぶして、15分ほど置いて水を出す。
- ②モッツアレラは生クリームと一緒にフードプロセッサーに入れ、ムース状になるまで回す。
- ③中トロは包丁で細かくなるまでたたく。
- ④③に塩、ライム果汁、黒こしょう、オリーブオイルを加えて味をととのえる。
- ⑤セルクル型に水気を切った①のメロンを入れ、その上に④のをせる。
- ⑥お皿ににんにくをぬりつけ、⑤を盛り、上に②のモッツアレラのムースをのせ、削ったライムの皮を飾る。
- ⑦仕上げにオリーブオイルと黒こしょうを振る。

Point

粗挽き黒こしょうで風味のアクセントを。





チョコレート効果

1日3枚から5枚を目安に。

出典: Atkinson, S.F., et al., Diabetes Care 31:2281-2283, 2008

GIとは、食後血糖値の上昇を示す指標、グライセミック・インデックス(Glycemic Index)の略です。

※オーストラリアの大学にて実施されたGI値測定試験結果(2018)より

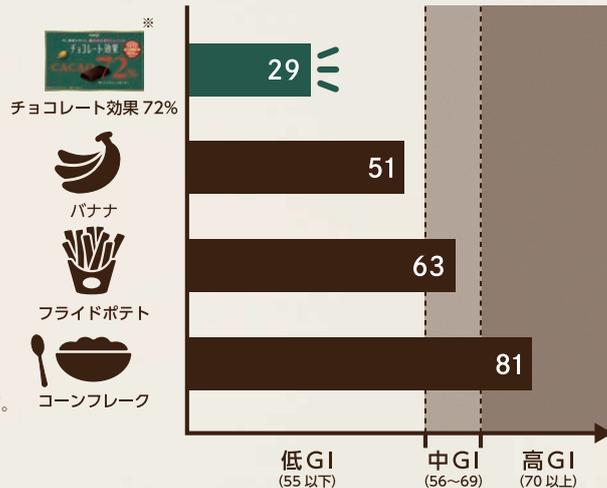
※チョコレート効果カカオ72%はコープさっぽろ全店でお取り扱いしています。
また、7月第3・4週、8月第1・2週の宅配システムドックでご案内いたします。

チョコレート効果は、 低GI食品です。

※低GI食品はGI値が55以下のもの

出典:ISO 26642:2010 Food products - Determination of the glycaemic index (GI) and recommendation for food classification

GI値の比較





営業担当
反保さんに
聞きました!

今年は×倍煎スパイス10%アップ(当社比)で「辛い旨い!」がさらに進化。辛さ・旨さ・香りに特化したやみつきになる濃辛カレーです!



ゴールデンカレー
(パリ辛)

シリーズ商品もチェック!



S&B
HER

■お問合せ/
☎0120-120-671
■受付時間/
月～金9:00～20:00、土9:00～17:00
(祝日、当社休業日は除く)



バリ辛!バリバリ野菜カレー

■調理時間 約20分

【材料(5人分)】

鶏肉……………250g	なす……………1本
塩……………少々	ミニトマト……………10個
S&B ブラックペッパー (パウダー)……………少々	サラダ油……………大さじ2
S&B おろしにんにく ……………小さじ1/2	水……………600ml
玉ねぎ……………1個	S&Bローレル(ホール) ……………1枚
パプリカ(赤)……………1/2個	S&Bゴールデンカレー バリ辛……………1/2箱
ズッキーニ……………1本	白飯……………適量

【作り方】

- ①鶏肉に塩・ブラックペッパー・おろしにんにくで下味をつけ、玉ねぎ、パプリカ、ズッキーニ、なす、ミニトマトも全て食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にサラダ油大さじ1を熱し、ミニトマトをさっと炒めて取り出す。残りのサラダ油を足して鶏肉を弱火で炒め、色が変わったらミニトマト以外の野菜を全て加えて中火で炒める。
- ③水・ローレルを加え、あくを取りながら中火で10分ほど煮込む。いったん火を止め、ルウを割り入れてよく溶かし、再び弱火でとろみがつくまで煮込む。
- ④白飯にカレーをかけ、②のミニトマトをのせる。

メロンゼリーには、 かんてんが◎!

ゼラチンでも固まりますが、一度メロン果汁を加熱する必要があります。加熱不要のかんてんならメロンそのままの味を楽しめ、食感もよく仕上がります!



↑
ゼラチンの原料



↑
かんてんの原料

つづきはコチラで!!



Web!

もっとメロンレシピ!

赤肉メロンのシャーベット



Facebook!

今月のベトナム料理!

赤肉メロンと
タピオカのチェー



⑤メロン果汁、レモン汁を加えてさっと混ぜ、型に流し入れる。

果汁を入ると
いきにくまるので手早く!



⑥粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固め、お皿にあける。あればミントの葉を飾る。



③②と種とワタの部分をザルでこし、果汁をとる。果汁300mlを計量。(足りなければ水を足す。)



④小鍋に、水、粉かんてんを入れて混ぜ火にかける。沸騰したら混ぜながら中火で2分煮つめ、グラニュー糖を加えて煮溶かし火を止める。



①メロンは横半分になり、スプーンで種とワタを取り分け、果肉を取り出す。



②果肉をミキサーにかけピューレ状にする。

種とワタの周りから
実は1番甘い!
だから捨てないで!!



ロクまごまれないように気をつけて!

オススメ





ロールパンに
ほんのりメロン香る
サクサクの生地を
のせて♪



メロン

家庭料理

編集／能戸英里
撮影／石田理恵
デザイン／岡崎一恵

あ、今日これ 作っちゃおう！

栄養士、調理師、
北海道フードマイ
スター。「のこた
べ」で食育活動や
レシピ開発を行う3
児の母です。ちょこ
っとでは「こどもレ
ストラン」のページ
も担当しています！



栄養士・のこたべ
子どもごはん研究家
のと 英里
能戸 英里



これ、おうちで作れます!

お手軽 メロンパン

アレンジ1

クリームパン+
メロンパン生地で
クリームメロンパン



アレンジ2

チョコパン+
メロンパン生地で
チョコメロンパン



アレンジ3

レーズンロールパン+
メロンパン生地で
レーズンメロンパン



[材料(6個分)]
164kcal(1個分)
■調理時間 45分

やわらかく小麦風味のロールパン 〈メロンパン生地〉
バター……………50g 薄力粉……………120g
溶き卵……………1/2個分 砂糖……………50g ベーキングパウダー……………小さじ1
グラニュー糖……………10g メロン果汁……………大さじ1

⑦スケッパーやナイフなどで、メロンパン生地にメロン模様をつける。



④ロールパンの上側表面に刷毛で溶き卵を塗る。



①メロンパン生地を作る。室温に戻したバターをボウルに入れ、砂糖を加えて、泡だて器で白っぽくなるまですり混ぜる。



⑧180℃に温めたオーブンで15分ほど焼く。



⑤メロンパン生地を6等分にして手で広げ、ロールパンの上に乗せる※。



②メロン果汁を少しずつ加えて、その都度よく混ぜる。
※メロン果汁はP30と同じ方法で準備



これを
つかったよ

⑥グラニュー糖をボウルに入れ、メロンパン生地の表面全体につける。



③薄力粉とベーキングパウダーを合わせたものを加えて、ゴムベラで粉っぽさがなくなるまで混ぜる。





種とワタで“あれ”できちゃいます!

メロンクリームソーダ



①メロンは半分に切り、ボウルの中にスプーンでワタを取り出す。



②茶こしで果汁をしっかりとスプーンで絞る。



③グラスに氷を入れて果汁を注ぎ、サイダーを注いで軽く混ぜる。



④アイスクリームをすくってのせ、メロンを添える。

[材料(2人分)]
116cal(1人分)
■調理時間 10分

赤肉メロンの種とワタ※
……………1玉分
サイダー…果汁の2倍量
氷……………適量
アイスクリーム……適量
飾り用メロン……2切れ

※2Lサイズのメロンの種とワタで約2人分です。

種とワタが
リッチな1杯に
変身♪



おうちび
topoカル気分☆

あつ〜い夏も
全力で楽しんじゃう
女子力高いエリーちゃん



鮮やかなオレンジ色!

メロンジャム



①メロンは皮と種を取って、重さをはかる。



②メロンの重さの半量の砂糖を計る。



③レモンはしっかりと洗って、皮ごとスライスする。



④鍋に、メロン、砂糖、レモンを入れて、1時間ほどおく。



⑤弱火で20〜30分ほど煮込み、少しとろみがついたら煮沸した保存容器に入れる。

[材料(作りやすい分量)]
1436cal
(メロン果肉600g、砂糖300gで計算)

■調理時間 60分

赤肉メロン …………… 1玉
砂糖……………適量
皮と種を取ったメロンの重量の50%
レモン※……………1個

※メロンはペクチン(ジャムにとろみをつける成分)が少ないので、レモンの皮と種も一緒に煮込んでとろみつけます。国産や無農薬、防腐剤フリーのものを選びましょう。



おいしい♡

レアチーズケーキにオン!
クラッカーにクリームチーズ、
生ハムと一緒にオン!

おいしいメロンを
なが〜く楽しみたい
女子力高いエリーちゃん



メロンを
まるごとつかって
おいしく
変身させちゃいます！



夏休みのランチに、親子で!

小学生
ひとりで?!

冷やし中華を作ってみよう!



コールスロー風 サラダ冷し中華

【材料(1人分)】

マルちゃん正麺冷し中華	トマト	1/2個
キャベツ	コーン	30g
ハム	マヨネーズ	適量
キャベツ		1枚(約30g)

【作り方】

- ①沸騰しているたっぷりの湯に麺を入れ、4分ゆでる。冷水にとり、水気をよくきる。
- ②キャベツは1cm角に切って塩(分量外)少々をもみ込み、しんなりしたら水気をきる。トマトとハムは1cm角に切る。
- ③麺を器に盛って混ぜ合わせた②、コーンをのせる。マヨネーズを線描きし、添付の液体スープをかけて完成。

夏休みが始まると毎日のお昼ごはん大変ですよ。そこでマルちゃん正麺をアレンジして、子どもと一緒に作れば、親子のコミュニケーションに！少しづつお手伝いできることを増やし、夏休みの終わりころにはひとりでできるかも?!



シーザー サラダごまだれ冷し

【材料(1人分)】

マルちゃん正麺ごまだれ冷し	トマト	1/2個
ベーコン	半熟たまご	1個
リーフレタス	粉チーズ	適量
	粗びき黒こしょう	適量

【作り方】

- ①沸騰しているたっぷりの湯に麺を入れ、4分ゆでる。冷水にとり、水気をよくきる。
- ②ベーコンは2cm幅に切ってキッチンペーパーに広げて耐熱皿にのせ、上からもキッチンペーパーをかぶせ電子レンジ600Wで1分～1分30秒ほど加熱する。
- ③リーフレタスは食べやすくちぎる。トマトは1cm角に切る。
- ④麺を器に盛って②・③を盛りつけ、半熟たまごをのせて粉チーズと粗びき黒こしょうをふる。添付の液体スープをかけて完成。



東洋水産株式会社
お客様相談室 ☎0120-181-874
受付時間/月～金9:00～17:30(祝日は除く)

※商品により一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。 ※マルちゃん正麺冷し中華は、7月第2週の宅配システムドックでご案内いたします。



商品企画相当
ガレオーネ・フランチェスコさんに
聞きました!

シンプルな味あいのソース
なので、パスタソース以外
の料理にもお使いいただけ
ます。簡単に本格イタリアン
メニューが作れます!



バリラ バジルのトマトソース
400g

シリーズ商品もチェック!



■お問合せ/
バリラジャパン(株)お客様相談室
ナビダイヤル 0570-082-877
■受付時間/
月~金9:00~17:00(祝日は除く)

超簡単おつまみ! トマトのブルスケッタ



調理時間 約5分

【材料(2人分)】

フランスパン ……………4枚
オリーブオイル……………適量
バリラ バジルのトマトソース ……………適量
シーズニングソルト ……適量

【作り方】

- ①フランスパンにオリーブオイルを塗り、1~2分オーブントースターで焼く。
- ②バリラ バジルのトマトソースをのせ、シーズニングソルトを振って、完成。

作ってみました

これはサツとできるのに、おしゅれなおつまみになります!もちろん、子どもも喜んで食べていました。ちょっとしたおもてなしにぴったりです。

たこと枝豆のラグーソースパスタ



調理時間 約25分

【材料(2人分)】

バリラ スパゲッティ ……………200g
#5(1.7mm)……………200g
バリラ バジルのトマトソース ……………1/2瓶
枝豆(ゆでてさやから出したもの) ……………60g
たこ(ぶつ切り) ……………150g
にんにく……………1片
オリーブオイル ……大さじ1
こしょう……………少々
イタリアンパセリ…お好みで
塩(パスタをゆでるときに使用) ……………適量

【作り方】

- ①フライパンにオリーブオイルとにんにくの粗みじん切りを入れて火にかけ、香りが出たら、たこを入れてさっと炒め、バジルのトマトソースを加えてひと煮立ちさせる。
 - ②スパゲッティを8分ゆで、お湯をきって①に加える。こしょうも加えて1~2分加熱し、器に盛り付け枝豆をちらす。お好みでイタリアンパセリをあしらう。
- ※パスタは表示時間より少し短くゆでるのがポイント。ソースと加熱して和えるとき、のびにくくなります。



網走市 M.I様

メロンのフルーツサンド

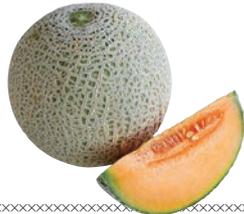
角食にサワークリームと生クリームを合わせたクリームをたっぷり塗ってメロンをサンド。しっかり冷やしてからパンの耳を切り落とし、メロンが見えるように切って完成。メロンの甘さとサワークリームがぴったりです。

メロン × 読者

編集 / 竹村貴子
撮影 / 阿部雅人
スタイリング / 菅原美枝
デザイン / 玉置彩子

わが家のいちおしレシピ!

193通の応募をいただきました。
ありがとうございます!



次のお題

じゃがいも
を使ったレシピ

あなたのいちおしレシピをP59のアンケートでお寄せください。採用された方にはコープさっぽろギフトカード500円分をプレゼント!応募締め切りは7月20日(土)。
※プレゼントは変更になることがあります。ご了承ください。

わが家のいちおしレシピ!は
WEBで動画も見られます。



コープさっぽろ
ホームページ



ちょこっとWEB

みなさんのレシピ待ってます！(次はじゃがいも)



札幌市 M.O様

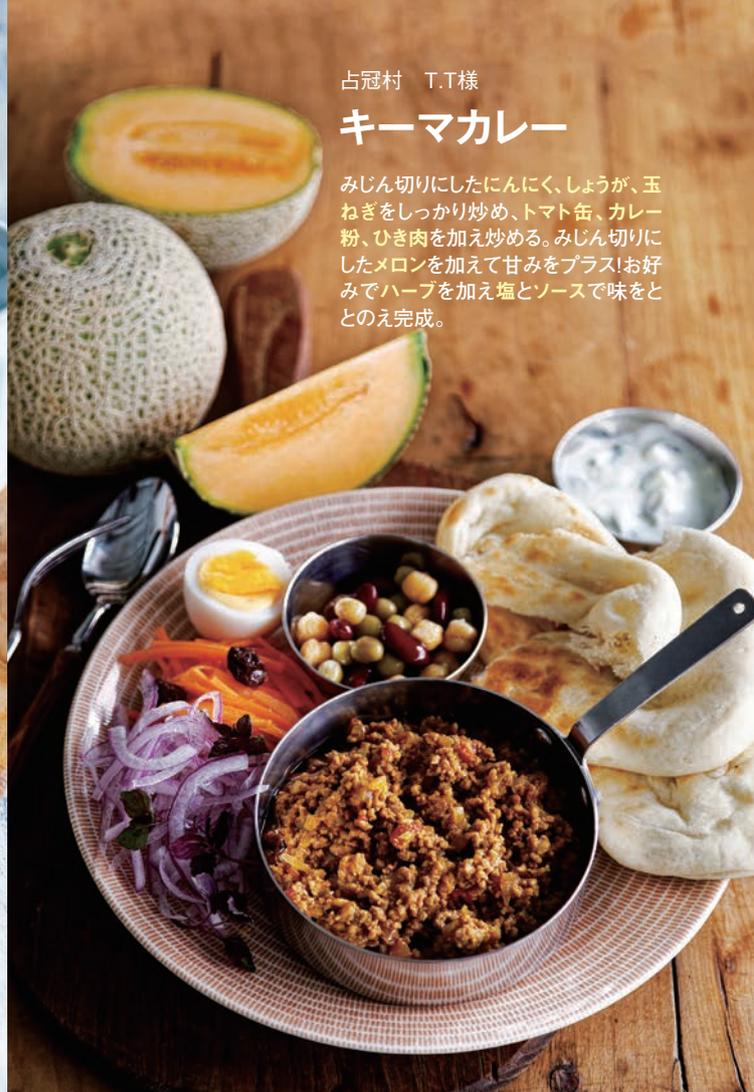
メロンヨーグルトドリンク

メロン、ヨーグルト、牛乳をミキサーにかけてできあがり。
完熟したメロンがオススメです。

占冠村 T.T様

キーマカレー

みじん切りにしたんにく、しょうが、玉ねぎをしっかり炒め、トマト缶、カレー粉、ひき肉を加え炒める。みじん切りにしたメロンを加えて甘みをプラス!お好みでハーブを加え塩とソースで味をととのえ完成。



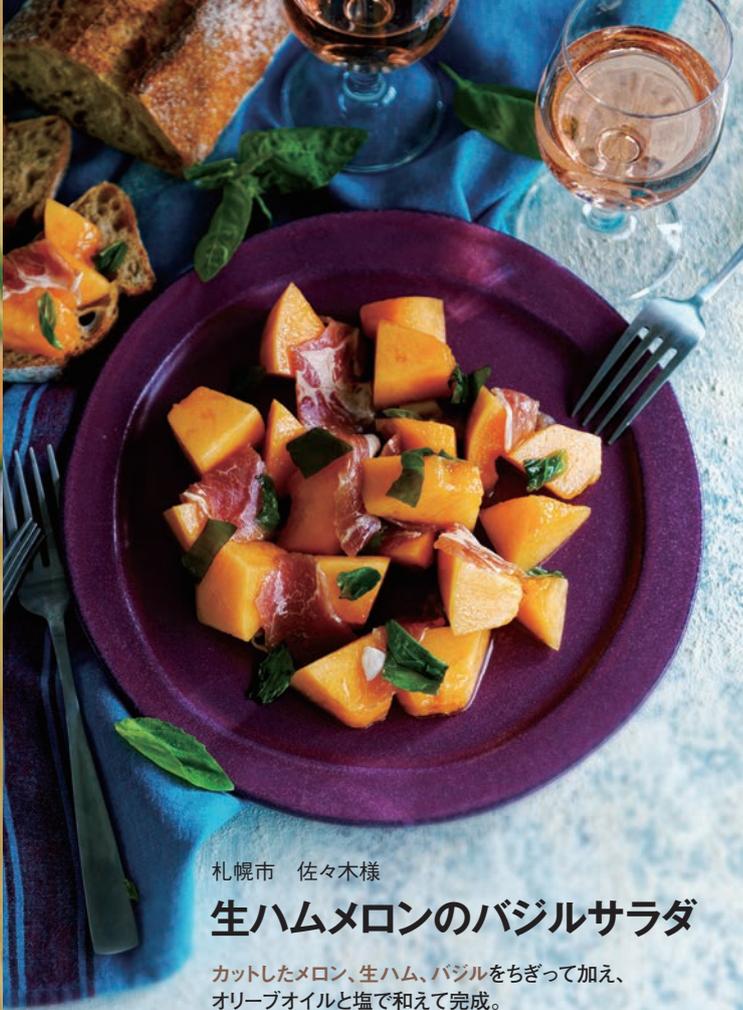
ニセコ町 高橋様

グラスパフェ

メロン、グラノーラ、生クリームやアイスクリームを盛り付けてお家で簡単豪華なパフェのできあがり。



 読者プレゼント!



札幌市 佐々木様

生ハムメロンのバジルサラダ

カットしたメロン、生ハム、バジルをちぎって加え、オリーブオイルと塩で和えて完成。

みなさんのレシピ待ってます！(次はじゃがいも)



おいしい発芽玄米が手軽に

ゆめぴりかの 発芽玄米ごはん

新登場!



カンタン・お手軽

調理方法は電子レンジ(500W~600W)で3分温めるだけ。
いつでも手軽に発芽玄米ごはんを味わえます。



発芽玄米とは?

玄米を一定条件のもとで発芽させたお米。**フチフチ**とした食感が特徴です。

おいしさと安全・安心の印



ゆめぴりか(精米)と同じ基準の原料を使用しています。

買い置きに便利

常温保存OK!食べやすいので子ども達の大好きなカレーなど、忙しい夏休みのランチにおすすめです。

カンタン

ホクレン
ゆめぴりか
シリーズ



ゆめぴりかごはん 150g×3

電子レンジで1分40秒(500~600W)あたためるだけで、北海道米の最高峰「ゆめぴりか」をいつでも手軽に味わえるパックご飯。常温で長期保存(5カ月前後)が可能です。



ゆめぴりかの発芽玄米グラノーラ 230g

発芽玄米パフを使用した甘さ控えめサクサク食感のグラノーラ。北海道産てんさい糖、青森県産りんご果汁など国産素材を多く取り入れたシンプルながら深みのある味わいです。

【作り方】

- ①もち米はといで、ザルに上げる。
- ②にんじん、ピーマンは粗めのみじん切りにする。
- ③炊飯器に①、にんじん、ペビーホタテ、Aを入れて炊飯。



- ④炊き上がったらピーマンを加えて5分ほど蒸らし、しゃもじで混ぜて完成。

レシピ制作／能戸英里

【材料(4人分)】(1人分)315kcal

もち米(きたゆきもちまたははくちょうもち) ……………	2合
ペビーホタテ ……………	80g
にんじん……………	20g
ピーマン……………	1/2個
カレー粉……………	小さじ2
塩……………	小さじ1
A 砂糖……………	小さじ1/2
バター……………	10g
水……………	320ml



おこわ カレー もちごはん

7月の
もちごはん

気持ちのいいアウトドア日和。
食欲そそるカレーおこわは
外ごはんにもぴったり。

炊飯器で

手軽にカンタン

もちもち
おかわり
ごはん!



北海道の
もち米

もち米はこちら!



北海道産 きたゆきもち
やわらかさと粘りが長持ちする「きたゆきもち」は
白度が高く、おこわの食
味官能試験では、つや
と味のよさが評価されて
いる。北海道のおいしい
もち米です。

1kg



風連産 はくちょうもち
20年以上にわたり北海
道もち米のブランドを支
えてきた「はくちょうもち」
コープさっぽろのはくちょう
もち1kgは全道屈指のもち
米産地である名寄市風
連町産を使用しています。

1kg

※北海道産 きたゆきもち、風連産 はくちょうもちはコープさっぽろ全店でお取り扱いしています。

※風連産 はくちょうもち1kgは7月第3週、8月第1・2週の宅配システムドックでご案内いたします。



もちもちごはんレシピは、
ホクレンHPでも掲載中!

北海道米LOVE 検索



このマークが目印です

このマークがついている商品は、「脱酸素剤エージレス®」が入っています。
酸化を防いで、常温・未開封の状態で精米日より3カ月程度品質を保持します。



編集部で作ってみました!
 そうめんにオリーブオイルをまわしかけて食べるのは初めてでしたが薬味とトマトにもよく合い、さっぱりとした味わいが出てとてもおいしかったです! また作ります!

冷やしトマトの涼味そうめん
 調理時間 約15分

【材料(2人分)】

- | | |
|------------------------------|---------|
| CO-OP 北海道産小麦使用 そうめん……………3束 | トマト…1個 |
| CO-OP かつお風味つゆ 2倍濃縮……………100ml | みょうが 3束 |
| CO-OP エキストラバージンオリーブオイル お好みで | 大葉…4枚 |
| | 水…100ml |

【作り方】

- ①鍋に湯を沸かし、十字に切れ目入れたトマトを入れ、皮が剥がれてきたら冷水にとり、口当たりが良くなるように皮を剥ぎ、乱切りにする。
 - ②大葉、みょうがはせん切りにして、冷水にさらす。
 - ③ゆでて冷水にさらしたそうめんを素材とともに盛り、水で割ったつゆをかける。
- ※お好みでオリーブオイルをつゆに少量加えるとおいしいですよ!



いろいろ使える!

CO-OP
 かつお風味つゆ 2倍濃縮
 500ml

めんや煮物などいろいろな料理にお使いいただける2倍濃縮つゆです。枕崎産のかつお節を使用し、まるやかで香り豊かなつゆに仕上げています。



ゆで時間、1分半!

CO-OP
 北海道産小麦使用 そうめん
 500g

使い勝手のよい、100g毎の結束タイプのそうめんです。小麦は北海道産を使用。つるっとしたのどごしをお楽しみください。



りせない味わいです!

CO-OP
 エキストラバージンオリーブオイル
 400g

スペイン産のオリーブを使用し、フルーティな風味に上げています。搾りたてのオリーブ果実の風味と香りをそのまま食卓へお届けします。

暑い日が続くと、食事の支度もめんどうになりがちですね。そんなときは、パパッと手軽な「そうめん」はいかがですか? 今回は、栄養もたっぷり、簡単アレンジレシピをご紹介します!

手軽にさっぱり!
 いつものそうめんを
 ちょっぴりアレンジ

思い出のカルピスはどれですか？



1919年 1922年 1932年



1953年 1964年 1974年 1979年



2019年



1981年 1984年 1987年 1989年



1993年 1995年 1997年



2004年 2007年 2009年 2012年

※「カルピス」Lパック 1000mlは7月第4週の宅配システムドックでご案内いたします。 ※「カルピス」470mlはコープさっぽろ全店でお取り扱いしています。
※「カルピス」ブランドは1919年に誕生し、今年で100周年を迎えました。「カルピス」「CALPIS」はアサヒ飲料株式会社の登録商標です。



UL 認証の容器を採用

ボトル素材にサトウキビ由来の原料を使用した「環境配慮型」のボトルに切り替えました。



RSPO 認証の原料を使用

環境などに配慮した持続可能な認証パーム油を使用しています。



無添加せっけん
泡のボディソープ



無添加せっけん
泡のハンドソープ



親から子へ、伝えていきたい肌へのやさしさ。
ぬるつきがなく、さっぱりとした使い心地。
肌の安心を一番に考え、
水とせっけん成分だけで作りました。

加えたのは安心だけ。





家庭料理研究家・こぐれあいこが、
北海道の郷土料理を訪ねて歩きます。



根室市

北海道の
伝えたい味
伝えたい心

花咲ガニはダントツ
汁物向き！



Vol.29
花咲ガニの鉄砲汁

みなさん、女子力カニは？

根室市 アブラガニ
はらおび るみこ
腹帯 留美子さん

花咲ガニにマヨ！

たらばだね～！

みなみ くみこ
南久美子さん

おおつか まさこ
大塚 雅子さん



根室漁協女性部の
みなさま。昆布、
鮭、ます、ほっきな
どの漁師の奥さま。

「花咲ガニの鉄砲汁」という魅力的な名前にひかれ、北海道本島の最東端、根室を訪れました！今回作り方を教えてくれたのは根室漁協女性部のみなさん。「鉄砲汁は、昔からこの辺りで食べられてきた郷土料理。何も何も普通の汁だよ。簡単だし、教えるほどのこともない！」そう笑顔で話す部長の南さん。「花咲ガニは、ゆでたものは毛ガニやたらバにかなわないっていう人もいるけど、汁物にするとダントツおいしい！濃厚でいいだしがでるのよ〜」。ちなみ私の実家では、「カニ汁」は、カニのカラで作るものではないが、「カラで汁？まず漁師はやらないわ〜。だってたくさんあるもの」。おお〜さすが根室の漁師さん！（笑）

花咲かニとは！

トラバガニの仲間。ゴツゴツした体とゆでると鮮やかな濃い赤色になるのが特徴。根室近海でしか水揚げされないため、「幻のカニ」と言われることも。漁期は夏～秋。根室では7～9月。名前の由来は、根室の地名「花咲」でとれるから、ゆでたときに赤く花が咲いたように見えるからなど諸説あり。氷水につけて食べる刺し身も人気！

生きたままぶつ切り！
白い泡はとらないで！

ゆでる前
※写真は3杯



ゆでた後



一口飲むと濃厚なうまみがふわ〜っと広がって何とも幸せな気持ちになる鉄砲汁。おいしく作るコツは？
「まずは、生きてるカニを使うこと。鮮度がいいとくさみもなく最高においしい汁になるのよ〜」。この時点で根室以外で食べるのが難しそうですね…(苦笑)。「あとは、カニをぶつ切りするときにでてくる汁も入れること、そして湧き上がる白い泡はとらないこと。全てはうまみ。捨ててはいけません！」。調理時間は10分ほど。昆布だしもとらないので本当にあつという間です。カニだけでこの完成度。花咲ガニパワー恐るべし。多めに作って、翌日の鉄砲汁はもつとおいしいとのこと。その場所でしかとれないものを、旬のときだけ！なんて贅沢な汁物。食べることができたら本当にラッキー。機会があればぜひ食べてみてください！

豪快！浜の母さん風 花咲かニのゆで方

生きたまま、丸ごとドボン！ 笑顔



再沸騰後、10分ゆでる！



さっと水をかける。



いただきます！



身を甲羅にのせて！



共通見解

誰かにとってもうより、自分でついで食べたほうがおいしいのよね〜

木根室漁十島の

作り方



2 長ねぎは、小口切りに。



1 キッチンバサミで脚をぶつ切りにする。

甲羅もカニみそを使う。
尻脚先のツメのみ捨てる。



3 鍋に水を入れ、カニを入れ火にかける。

水から煮るとだしがよく出る！



ツメ

鉄砲汁、どうしても食べた
い方に笑！缶詰という
手もあります！
お湯で薄めてみ
そをとくだけ！



花咲がニの鉄砲汁



木杓米斗 (4人分)

花咲がニ(生きてるもの)…中1杯

水…6カップくらい

長ねぎ…1本

みそ…80~90g

必要な道具

キッチンバサミ



具材は、野菜や豆腐などを入れてもよい。

みそは、白っぽいみそがおススメ。

カニ天入り 鍋焼きうどん

つゆにカニ汁を入れる



カニカレー

煮込むときにカニ汁を入れる



他にもカニそぼろを作っ
てカニめしなどカニ料理
を楽しんでいるそうです。
うらやましい!



い
ろ
い
ろ

カ
ニ
米
汁
理

浜
の
母
さ
ん
の

カニグラタン

ホワイトソースに
カニ汁を入れる



6 器に盛り付け、長ねぎをの
せる。

カニの身をほじりながらいただく。
小さなカニなら身は食べない。



4 カニを切ったときに出る汁
も入れる!

うまみなので捨てない!

ちよいとメモ

金失砲汁の金失砲って?

身をほじって食べる様子
が鉄砲の弾を込める様子
に似ているから、鉄砲の
そうじをしている様子に
似ているからなど、諸説
あり(ちなみに浜の母さ
ん、誰も由来を知らず…
笑)。ちなみに、ふぐ汁の
ことも「鉄砲汁」といま
す。こちらはふぐの隠語
「てっぽう」(当たると死
ぬ)に由来しますよ!



5 沸騰したら白い泡はとらず
に、みそを溶き入れる。

泡もうまみ
みそを入れると
泡は消える!



7 ⑥に⑤とピザようチーズをくわえてよくまぜる。



8 フライパンにあぶらを入れて中火であたため、7をぜんぶ入れる。



9 ふたをして弱火で10分やく。



4 玉ねぎがしんなりしたら、②をくわえてさらにいためる。



5 ほうれん草がしんなりしたら、ポウルにとり出しておく。



6 ベつのポウルに、ホットケーキミックス、たまご、ぎゅうにゅう、オリーブオイル(A)を入れてよくまぜる。



1 玉ねぎはうすくスライス。ウィンナーは小口切りにする。



2 パプリカは1cmのかく切り、ほうれん草は1cmの長さ切る。



3 フライパンにオリーブオイル(B)を入れてあたため、①をいためる。

★ 休日開店!

Mr. Eric & Poka's

こどもレストラン

KODOMO RESTAURANT

休日のおひるごはんにぴったり!
お子さん1人で、親子でいっしょに、
つくってかんたん定番レシピ

★

MENU

夏休みのお昼ごはん!

フライパンで
ケーキ・サレ*

- ざいりょう・2~3人分
- ホットケーキミックス.....150g
 - たまご.....1こ
 - ぎゅうにゅう.....80ml
 - オリーブオイル(A).....大さじ1
 - ピザようチーズ.....30g
 - 玉ねぎ.....1/4こ
 - ウィンナー.....2本
 - パプリカ.....20g
 - ほうれん草.....30g
 - オリーブオイル(B).....小さじ1
 - あぶら.....小さじ2
 - お好みでケチャップ.....てきりょう

*サレとはフランス語で「しお」という意味。
ケーキ・サレはほんのりしお味で、
しょくじむきのケーキのことです。



ケーキみたい...!



自休み
特別編

こども料理教室★参加者募集!

こどもレストランが誌面を飛び出してホンモノの料理教室に!
たのしく作って、おいしく学ぶ、小学生のための料理教室。

① 買い物からはじめる料理教室

- ◆ジャージャー麺
- ◆カゴメ野菜生活100でつくるパバオ

とき ①7月26日(金) 10:00 ~ 13:00

②7月31日(水) 10:30 ~ 13:00

ところ コープさっぽろ二十四軒店 (札幌市西区二十四軒 3条1丁目2-30)

人数 ①小学生12名 ②親子8組

参加費 ①1,000円 ②1,500円 講師 エリック能戸

お申込み じゃわ 011-671-9300 (株)のこたへ月~金10~17時(祝日は除く)

お問合せ メール nokotabe@gmail.com

※メールでのお申込みの際は、お名前(お子さま、保護者)、お子さまの年齢、住所、当日連絡の取れる電話番号を明記ください。

主催: コープさっぽろ 協力: ホクレン農業協同組合連合会 カゴメ株式会社

おみやげ
付き!

- ・ホクレン てんさい糖 (①②)
- ・カゴメ 野菜生活 100 (①のみ)



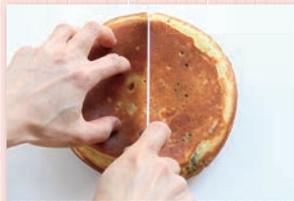
エリック能戸
のこたへ
こどもレストラン
支配人



少し時間をおいてさますこと。
やきたてアツアツだと
切りづらいんですよ。



かたまる



12 食べやすい大きさに切
って、おこのみでケチ
ャップをそえる。

やきたて
ふんわり

あらねつ?



10 ひっくりかえして、ふた
をしないうで2分やく。



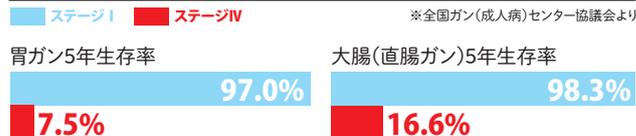
うまくひっくり
かえせない時は
いちど大きめの
おさらにとりだして
から、フライパンにも
どすといいですよ。



11 おさらにとり出し、あ
らねつをとる。

ガンは早期発見が大切!

ガンは進行に応じて「ステージⅠからⅣ」に分類されます。ステージが低い、すなわちガンが早期である程、治療後の生存率が高くなり、また再発も少なくなります。



※全国ガン(成人病)センター協議会より

Monthly Dr.

LSI 札幌クリニック 院長

服部 直也先生

Dr. Naoya Hattori

1990年京都大学医学部卒業、1998年京都大学大学院修了(医学博士)。その後ミュンヘン工科大学、UCLA(ロサンゼルス)、慈恵会相澤病院、ワシントン大学、北海道大学勤務を経て、2015年よりLSI札幌クリニック院長。趣味はゴルフ、スキーなど。



ちょこっと
健康ラボ!

CHO-CO-TTO HEALTH LABORATORY

死ぬまで健康に生きる。

ガンは予防する時代

ガンは遺伝よりも、生活習慣によるものが多いことをご存じでしょうか。たとえば胃がんの原因はヒロリ菌によるものと判明していますし、食生活の乱れによる腸への負担が大腸癌の原因となることが知られています。また、基礎代謝が低いと免疫機能が低下するため体温が十分に上がらず、ガン発症率が高くなると考えられます。逆を言えば食生活の改善や運動習慣は、ガンの予防になるのです。

糖質過多はガンが喜ぶ!?

日本人は高齢になると、米や麺類、パンなどの炭水化物「糖質」を摂りすぎ、肉や魚などのたんぱく質が不足する傾向があります。もちろん糖質は脳のエネルギー源でもあり、極端に制限するのは論外。でもたとえば、ランチはうどんよりも、ごはん少なめのとんかつ定食の方がおススメです。ガンは正常な細胞に比べて何倍もの糖分を摂取し成長するので、必要以上の糖分はガンの「えさ」となります。また、たんぱく質摂取は、そもそも健康維持に必要です。高齢者では意識してたんぱく質を取って身体を動かさないと、生活に必要な筋力を維持できなくなります。結果的に基礎代謝が下がると、ガンの発症リスクも上がってしまいます。

全身を一度に調べる

PET検査

コープさっぽろ組合員さま限定
PET人間ドックプラン **完全予約制**

【期間】2019年7月1日(月)～8月30日(金)

PETベーシックコース

PET/CTによる“がん”検査に加えて“生活習慣病”も追加した、当院の基本的なPET人間ドック。短時間で調べたい方におすすめのコースです。

検査項目	PET/CT、腫瘍マーカー9種、胃ガンリスク、肝ガンリスク、エコー、CT、採血	3時間
------	---	-----

一般提供価格：128,000円(税込138,240円)
会員優待価格 98,000円(税込105,840円)

PETがん検診トライアル

健康診断・人間ドックでは見つけにくい“がん”を調べたい方におすすめ。

検査項目	PET/CT、腫瘍マーカー6種	2.5時間
------	-----------------	-------

一般提供価格：98,000円(税込105,840円)
会員優待価格 55,000円(税込59,400円)

- ※このほかのPETコースも優待価格をご用意しておりますので詳しくはお問合せください。
- ※トライアル価格での受診はお1人様1回限り対象です。
- ※すでにトライアル価格で受診されたことのある方は対象となりません。

お申込み時に「コープさっぽろ組合員」の旨をお伝えください。

最寄り駅
アクセス

地下鉄東豊線「北13条東」駅徒歩約30秒
 〒065-0013 札幌市東区北13条東1丁目2番50号
 TEL 0120-151-866
<http://www.lsi-sapporo.jp> 駐車場50台分あり

診療時間

◎月～金・第1・第3土曜 9:00～17:00
 ◎休日 日曜・祝日・その他土曜 **完全予約制**



医療法人 新産健会
LSI 札幌クリニック

「服部先生から一言」
有酸素運動や筋トレを。
 過剰なストレスはガンを攻撃する免疫を下げてしまい、低体温もガンが育ちやすくなります。そこで、歩くなどの有酸素運動は「ストレス低下」と「体温上昇」などからガン抑制効果があるというエビデンス(※1)があります。体温を産生する基礎代謝の約半分は筋肉で行われますが、筋肉は1日5分ぐらいの筋トレで年をとつても簡単に鍛えることができます。インターネットでも様々な筋トレを紹介している時代ですので、自分の体調にあわせて、挑戦してみてくださいいかがですか。



※1エビデンス=医学・保健医療の用語で、臨床結果などの科学的根拠。

自治体や健康保険組合のガン検診が胃や大腸などの「部位別」に対し、PET検査は「全身」のガンを調べます。部位別の検診では発見できないようなガンも、自覚症状が出る前に発見することが可能です。PETで検出できない特殊なガンもあるのですが、おおまかに全身を調べられるうえに、注射以外の痛みがなく身体の負担が少ないのが大きな特長です。月々に換算するとフィットネスクラブの月謝程度ですから、健康への投資として、部位別の検診とは別に年に一度ぐらいはPETで検査しておいてはいかがでしょうか？



一年中遊べる!!

親子で遊べる!!

みんなの
室内あそび場



あそびのくに
ピッピちとせ



120分入替クール制

第1クール 10:15~12:15

第2クール 12:45~14:45

第3クール 15:15~17:15

利用料金

子ども・保護者ともに1クール
1名:350円

対象年齢

生後6カ月~小学6年生

あそびのくにピッピちとせ ☎ 0123-21-8605

☑ 千歳市幸町4丁目30 千歳タウンプラザ2F

☑ JR千歳駅から徒歩約8分、または中央バス・千歳相互バス「仲の橋通」停りよりすぐ

☑ あり(提携P・千歳タウンプラザ利用で3時間無料)

HP



※保護者の方(扶養者または20歳以上の方が)、必ずお子様と一緒にご入場ください。※1クールでは保護者の方1名につき、お子様は3名までとさせていただきます。
※場内は段差や障害物など、バリアフリーに対応していない場所があります。松葉杖や車椅子での入場をご検討されているお客様は、事前にお問合せください。

月々1,000円から葬儀費用を積み立てられる

コープさっぽろのお葬式「フリエ」

葬儀費用の平均は約140万円※

※北海道の平均的な
葬儀とお布施にかかる費用

家族みんなが安心できるように、心構えと準備をしておきましょう。

心構えを、
積み立てる。

**無料
事前相談
実施中!**

お葬式の準備って、
そもそも何をすればいいのかわからない…

フリエホールつきさむとフリエホールしんことには、
お葬式に関する疑問や不安を事前に解消できる無料相談を受け付けています。
お電話でのご相談も承っておりますのでお気軽にお問合せください。

フリエ積立会員

お支払い金額を選べる積立金制度です。いざという時は積立途中でも葬儀費用に充てることができます。

積立金額

1口288,000円(満期)④

葬儀ご利用時特典12,000円

=合計300,000円

として葬儀料金に充当

※詳しくはお問合せください。

積立金(税込)	お支払回数(年数)
1,000円	288回(24年)
2,000円	144回(12年)
3,000円	96回(8年)
4,000円	72回(6年)
288,000円	1回

葬儀プラン

家族葬・一般葬・自由葬・キリスト教など、すべてのご葬儀に対応いたします。

※価格はすべて税別

瑠璃	珊瑚	翡翠	琥珀	瑪瑙	真珠
60万円	80万円	100万円	120万円	150万円	180万円

※その他のプランはお問合せください。
※提携葬をご利用の場合はプラン内容・特典が異なります。詳しくはフリエ事業部までお問合せください。



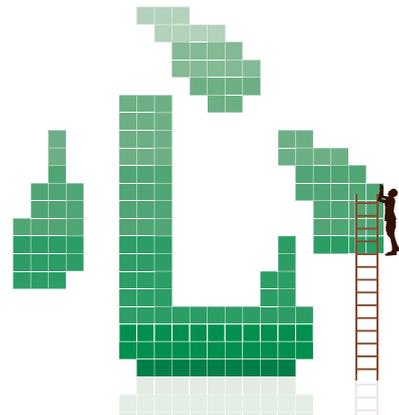
フリエホールつきさむ

〒062-0020
札幌市豊平区
月寒中央通10丁目6-1



フリエホールしんことに

〒001-0907
札幌市北区
新琴似7条13丁目3-10



店舗65,264票+宅配142,766票

総得票数 **208,030票!**

前年
+43,914票

2019年
ラブコープ
総選挙



ラブコ

投票ありがとう!

店舗 **2,225票** (8位)

宅配 **10,193票** (2位)

総合
1位

コープさっぽろ
オリーブオイル食パン 各種



カケル



5,313票

CO-OP
ファミリーチョコレート/
大人のファミリーチョコレート



投票結果発表!
総選挙5年目で
20万票超え!!



トドック



10,662票

CO-OP
あらびき
ポークウインナー



クルリン

コープさっぽろ

今月の

PB

商品

CO・OP 強炭酸水

490ml

80円(本体価格74円)



いよいよ夏本番。昨年11月に新発売となった「強炭酸水」は、暑さが増すこれからの季節にオススメです。この強炭酸水、炭酸が強いだけではなく、他の炭酸水と比べて水の硬度が高いのも特徴。お酒などの割り材にする際に好相性の数値になっているんです。美容や健康を意識している方は、スキッとレモンで割って。お酒好きな方は、ウイスキーと合わせてキリッとハイボールでお楽しみください。



担当バイヤー
谷平夏海です！

ポイント
その1

もっと強い炭酸がほしい!

これまで「割って飲む」ものだった炭酸を、近年は「そのまま直飲み」する方が増え、炭酸水の需要は大幅にアップ!CO・OPにはロングセラーの「ただの炭酸水」がありますが、組合員さんからの「炭酸がもっと強いものがほしい」という声を受け、商品化に至りました。

美容と健康に、レモン割り
はちみつを加えても
GOOD!



ポッカ
レモン100



ポッカ
レモンの酢



爽やかな酸味が
暑い夏にピッタリ!



刺激的な「ハイボール」
こちらもお好みでレモンをプラス

Maker's
Mark

ポイント
その2

長時間、シュワシュワ!

使用のボトルは製造する飲料メーカーで最も強い「耐圧ボトル」。非常に高いガス圧を実現することができました。普通の炭酸水よりも炭酸が強いということは、炭酸が抜けにくいということ。キャンプやバーベキューなど屋外でゆっくり飲むシーンもシュワシュワ&おいしさが持続しますよ!

※7月より旧パッケージから随時、デザインが変更となります(写真は新パッケージ)。

エネルギーを
オトクに切り替え!

**コープのでんき
灯油、ガス切替
キャンペーン!**



©トドック

コープのでんき「トドック電力」とコープのエネルギー「エネコープ」では、7月15日からお得なエネルギーキャンペーンを実施。セットでご利用いただくと、毎月のご請求がお得に!キャンペーン特典は、下記をご確認ください。

でんき トドック電力への切替で、1,000ポイントプレゼント!さらにご紹介いただいた方が切替えると、1人紹介するごとに1,000ポイントプレゼント

灯油 定期配達新規ご登録で灯油60ℓプレゼント!さらに1シーズン1ℓあたり3円引きに。

プロパンガス 新規お申込みで、5,000円分の商品券、灯油とセットでお申込みいただくと10,000円分の商品券プレゼント



資料請求はこちら

お問合せ
でんき: ☎0120-012-877
灯油: ☎0120-012-458
ガス: ☎0120-012-502
月～土9:00～18:00(祝日は除く)

コープさっぽろ
S&B杯

**第35回
ちびっこ健康
マラソン大会**



今年で35回を迎える「ちびっこ健康マラソン大会」は、次代を担う子どもが心身ともに元気で育ってほしいとの願いをこめてスタートした小学生のマラソン大会です。自分のペースで無理なく楽しく走りましょう!

写真提供: オールスポーツコミュニティ <https://allsports.jp/>

日 時 9月8日(日) ※8:00受付 9:00開会式
12:30～13:00終了予定
場 所 真駒内セキスイハイムスタジアム
(札幌市南区真駒内公園3-1)
参加費 無料
※公共の交通機関をご利用ください。会場までの交通費は各自ご負担いただきます。
定 員 北海道在住の健康な小学生
男女・先着合計2,000名様
応募方法 パソコン・スマホからのみご応募いただけます。
※郵送でのお申込み不可。詳しくはコープさっぽろHPをご覧ください。
応募締切 8月12日(月・休)23:59締切
※定員になり次第締切



お問合せ
コープさっぽろお問合せ窓口
☎0120-583-032
月～金10:00～17:00(祝日は除く)

大好評!
夏休み企画

**ゲームで楽しく
お金の使い方を
学ぼう!**



「金銭教育のきっかけになった」と小学生の保護者に大人気のおこづかいゲーム。オリジナルの楽しいゲームのあとはお買い物体験!さらにおこづかい帳のお土産も。当日は保護者向け「おこづかいセミナー」も同時開催。

日 時 8月1日(木) 10:00～11:30
受付9:30～
場 所 札幌市民交流プラザ SCARTSスタジオ1
(札幌市中央区北1条西1丁目)
参加費 1,000円(お子さま1人につき)
定 員 小学生20名とその保護者
応募方法 ハガキまたはメールに「おこづかいゲーム」と明記の上、参加されるお子さまのお名前(フリガナ)・学年と保護者のお名前・住所・電話番号を記入し、下記お問合せ先までお申込みください。
応募締切 7月29日(月)
※定員になり次第締切

お問合せ
コープさっぽろ共済推進室(担当:武石)
〒063-8501札幌市西区発寒11条5丁目10-1
TEL 011-671-5827 メール y.kondo@todock.coop
月・火・木・金10:00～17:00(祝日は除く)

「ちょこっと」を応援します!

和洋紙・文具・事務用品・日用品雑貨

丸 大丸株式会社

〒060-0003 札幌市中央区北3条西14丁目2番地 TEL 011-211-1751

エイチケイエムホールディング株式会社

〒006-0832 札幌市手稲区曙2条4丁目3-27 TEL 011-699-8686

大日精工工業株式会社

〒006-0832 札幌市手稲区曙2条4丁目1-70 TEL 011-682-3101

DIAMIC ダイヤミック株式会社

札幌支店

〒060-0063 札幌市中央区南3条西10丁目1001-5 福山南3条ビル TEL 011-281-1991

サカタインクス株式会社

〒061-3244 石狩市新港南3丁目704番地11 TEL 0133-64-1119

Color & Comfort

DICグラフィックス株式会社

北海道支店

〒006-0832 札幌市手稲区曙2条5丁目2-58 TEL 011-682-1711

株式会社須田製版

〒063-8603 札幌市西区二十四軒2条6丁目1番8号 TEL 011-621-1000

富士フィルム グローバル グラフィック システムズ株式会社

〒060-0042 札幌市中央区大通西6丁目1番地 富士フィルム札幌ビル TEL 011-241-9325

国際紙 ナルプ商事株式会社

北日本支店 札幌営業部

〒060-0002 札幌市中央区北2条西2丁目1-5 リージェントビル TEL 011-241-2291

夏休みにコープの
おしごと体験!

おしごとキッズ
参加者募集!



日時 7月25日(木)～8月9日(金)

※開催店舗により開催日・
時間は異なります。

場所 全道のコープさっぽろ19店舗

参加費 2,000円

応募締切 7月14日(日)

詳細は
こちら



富良野自然塾
プレゼンツ

名物インストラクターが
地球46億年の歴史を
ご案内!



場所 7月21日(日)円山動物園
8月6日(火)旭山動物園
8月8日(木)釧路市動物園
8月9日(金)おびひろ動物園

時間 ①10:30～(受付時間10:00)
②13:30～(受付時間13:00)

参加費 500円 ※入園料は別途
応募締切 7月12日(金)

詳細は
こちら



魚の調理教室
参加者募集

魚食文化を次世代に
魚のさばき方を
覚えよう!



7月19日(金)魚と野菜の調理教室

平岡店→ほんどおり店→川下店 1,500円

7月30日(火)親子de魚の調理教室

親子1組1,500円(子ども2名の場合は2,000円)

8月23日(金)魚と野菜の調理教室

二十四軒店、新はっさむ店 1,500円

9月6日(金)魚と野菜の調理教室

びばい店→岩見沢東店→岩見沢南店 1,500円

詳細は
こちら



たのしく学んで
動物カードゲット!

トドック探検隊
夏休み
動物園宝探し



期間 7月26日(金)～8月19日(月)

場所 円山動物園、旭山動物園、
釧路市動物園、
おびひろ動物園

参加費 無料 ※入園料は別途

参加方法 直接動物園へお越しください。
※当日、保護者の携帯電話を
使用します。ご了承ください。

詳細は
こちら



「安心なくらし」のご提案

健康診査なしでご加入いただけます！
～詳しい内容については取扱代理店へ～

コープの組合員さまだけオトクに加入!!

新コープのケガ保険



全国の生協組合員の団体契約だから
保険料が割安!

団体割引 **30%**

自転車事故でも安心!
個人賠償責任

最高1億円

示談交渉サービス付(日本国内のみ)



賠償事故 自転車で人にぶつかりケガをさせてしまった。

ケガ(傷害) 息子が海水浴中にケガをしてしまった。



ケガ(傷害) キャンプのBBQ中にやけどをしてしまった

すべての年齢の方ご加入OK!

1日以上ケガの通院または入院で傷害一時金をお支払い!

傷害一時金プラン

月払保険料(おひとりあたり) **830円コース***

入院1日以上で治療給付金 **20,000円** 一律

入院5日以上入院給付金(部位・症状に応じて) **2万円～20万円**

65歳未満の方ご加入OK!

ケガで入院・通院した際、日数に応じて保険金をお支払い!

入院日額プラン

月払保険料 **1,400円コース*** **900円コース***

入院日額(1,000日限度) **7,500円** **5,000円**

通院日額(30日限度) **3,000円** **2,000円**

※個人賠償責任がないプランは、月払保険料が90円安くなります。

●この商品は損害保険であり、共済ではありません。

●この広告は、団体総合生活保険の概要をご紹介します。ご加入にあたっては、必ず「重要事項説明書」をよくお読みください。ご不明な点等がある場合には、取扱代理店までお問い合わせください。

資料請求はまずお電話で!

コープさっぽろ保険事業部(月～土10～18時)



0120-37-2523

◆取扱代理店/生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部・コープ協同保険株式会社 ◆団体保険契約者/日本コープ共済生活協同組合連合会 ◆事務取扱い/生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部
◆引受保険会社/東京海上日動火災株式会社 ◆非幹事保険会社/共栄火災海上保険株式会社/損害保険ジャパン日本興亜株式会社/三井住友海上火災保険株式会社

2019年5月作成 19-TC00747

昨年引き続き、第2弾!!

コーすけに変身したい人、集まれ~!!

ばくに変身
できるのだ~!
たくさんの応募を
待ってるのだ!

あなたのお子さまがコーすけになれる!
コーすけデビューができるチャンスです!

応募して、実際に変身してくれた方には「コーすけグッズ」をプレゼントいたします♪
変身後のお仕事は、共済ブースにてお迎え、パレードの練り歩きです!

観戦親子ペアチケットプレゼント!

8/17土 18日

2019夏巡業
大相撲札幌会場(つどいむ)

8/24土

食べる・たいせつフェスティバル
札幌会場(つどいむ)

募集人数は、各会場、各日、2名さままで。

応募資格 小学校5年生~高校3年生まで
(身長145~165cmまでのお子さまに限りです)

応募方法 メールまたはハガキで①~⑦を記入し、
右記宛先までお申込みください。
①保護者の方の氏名②変身を希望されるお子さまの氏名、年齢、身長③変身を希望される会場名、日付④郵便番号⑤住所
⑥電話番号⑦組合員の場合は「組合員」とご記入ください。
※お申込み多数の場合は抽選となります。
当選された方には、直接ご連絡差し上げます。

メール s.takeishi@todock.coop (7/20(土)締切)

ハガキ 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1
コープさっぽろ共済推進室「コーすけに変身したい人、集まれ~!!」係
(7/20(土)消印有効)

お問合せ コープさっぽろ共済推進室 担当 武石
TEL 011-671-5827 月~金10:00-17:00(祝日は除く)
※ハガキ1枚につき1名さまのみ
※店舗・宅配・お電話でのお申込みは受付していません。

●CO・OP共済について詳しい資料や説明をご希望の方は
コープさっぽろ
コープ共済センター ☎0120-25-9431
月~土 / 9:00~18:00(日曜休業)

〈CO・OP共済に加入するには〉出資金をお支払いいただき、
お近くのコープさっぽろの組合員になることが必要です。
コープさっぽろは、お店や宅配で暮らしに貢献しています。

契約引受団体: **日本コープ共済生活協同組合連合会**

コーすけとCO・OP共済のWEBページはこちら!

コーすけ で検索!👉

夏野菜たっぷりドライカレーと

冷たく クラシックで乾杯！

よく冷えたビールと

相性抜群のスパイシーなドライカレーは
夏のパーティーにおすすめです！



PR

サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp

【材料(2~3人分)】

豚ひき肉……………400g
なす……………2個
パプリカ……………1/2個
玉ねぎ……………1/2個
にんにく……………1かけ

しょうが……………1かけ
レタス、きゅうり……………各適量
揚げ油……………適量
A ウスターソース…大さじ4
ケチャップ、生クリーム
……………各大さじ2
カレー粉……………大さじ1と1/2

【作り方】

- ①なすはへたを切り、パプリカはへたと種を取ってそれぞれ一口大の乱切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。揚げ油を中温に熱し、なすの水気をよく拭いて入れ、こんがりとするまで揚げて取り出す。
- ②フライパンにみじん切りにしたにんにく、しょうがを入れ、ひき肉を加えてほぐしながら炒める。肉がポロポロにほぐれたら玉ねぎを加えて炒め、さらにパプリカを加えて脂がなじむまで炒める。カレー粉、ソース、ケチャップ、生クリームを加え、全体がなじむまでよく炒め合わせる。
- ③②に揚げたなすを入れて炒め合わせる。器に盛り、ちぎったレタスと薄切りにしたきゅうりを添える。そのまま食べるか、レタスで包んで食べる。



手土産にぴったり!
クラシック6缶パック **お買得**

8月第1週のトドックは
上期最安値でご案内します!!

※コープさっぽろ全店でお取り扱いしています。



ビールによく合うおすすめレシピを紹介
サッポロビール公式ホームページ



飲酒は20歳になってから。飲酒運転は法律で禁止されています。妊娠中や授乳期の飲酒は胎児・乳児の発育に悪影響を与えるおそれがあります。お酒は楽しく適量で。飲んだあとはリサイクル。



第88号
2019年7月1日発行(毎月1日発行)
発行元/コープさっぽろ広報採用部
ちょこっと編集部
札幌市西区寒寒11条5丁目10-1
TEL 011-671-5770

企画制作/(株)のこたべ
印刷/(株)須田製版
発行人/大見英明(コープさっぽろ)
編集人/平島美紀江((株)のこたべ)
アートディレクション/佐孝優
デザイン/岡崎一恵((株)のこたべ)
(株)アウラ、こくれけいすけ
編集/青田美穂、長谷川圭介、本間千洋
能戸英里、こくれあいこ
うずらはしあき、竹村貴子
長谷川美穂、中田明美、田村裕子
阿部登茂子、日富直美
西明由希恵、森清史

校閲/松澤聖子
●本紙記事・写真の無断転載、複写、加工、使用を
禁じます。
●QRコードは株式会社デンソーウェブの登録
商標です。
間伐で未来につなぐ北の森
この用紙は原材料の一部に北海道の間伐材を使用
しています。

- 宅配トドックに関するお問合せ
トドックコール
☎ 0120-502-112
- コープのお店に関するお問合せ
コープさっぽろ店舗本部
011-671-5710
- コープさっぽろへのご意見・ご要望
コーベル
☎ 0120-271-620

ちょこっとWEBは
こちらから!



■2019年7月 コープさっぽろ店舗お買得デー&宅配保存版カタログ配布週カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
30	1 山開き・海開き 10	2 半夏生・蛸の日 10	3 ソフトクリームの日 10	4 梨の日 	5 穴子の日 	6
宅配保存版カタログ「ビューティドック」配布						
7	七夕 10	8 中国茶の日 	9	10 納豆の日 	11	12
宅配保存版カタログ「かいてきトドック」配布						
14	ゼリーの日 10	15 海の日 10	16	17	18	19
宅配保存版カタログ「暮らしのトドック」配布						
21		22 ナツの日 	23 天ぷらの日 	24	25 かき氷の日 10	26
宅配保存版カタログ「お酒・飲料カタログ」配布						
28	葉っぱの日 10	29 白だしの日 	30 梅干の日 	31	1	2
宅配保存版カタログ「くすりのトドック」配布						

※一部対象外の店舗・商品があります。※サービス日程・内容は変更になる場合があります。※店舗・地区によって異なるポイント設定の場合があります。※ちびっこコープデー・シニアコープデーのご利用には事前のご登録(無料)が必要です。※サービス内容の詳細は、店舗サービスカウンターにおたずねいただくか、またはコープさっぽろホームページをご覧ください。※宅配保存版カタログは配布翌日より注文を回収いたします(お届けは注文回収の翌週です)。

ちょこっとカードに
1万円チャージごとに
コープ商品プレゼント

10 ポイント10倍
サービスデー

ちょこっとカード
5%OFF

らくちん当日便
サービスデー
(55歳以上の方、からの
不自由な方、妊婦の方が対象)

ちびっこコープデー

シニアコープデー
(上記対象者 5%OFF・
らくちん当日便サービス)

※シニアコープデーの対象年齢が
55歳以上に拡大しました

コープさっぽろ 検索

A

坂口農産から
メロン紫箱
(2玉入り)
5名様

※メロン当選者の方には、ご感想を
お伺いしますのでご了承ください。

B

P36
「グラスパフェ」
で使用する
グラス
1名様

C

P40
アサヒ飲料より
カルピス
470ml
15名様

D

P41
ミヨシ石鹸より
ボディソープ・
ハンドソープセット
5名様

アンケートとプレゼントのご応募はこちらから WEB ▶ <https://www.sapporo.coop/content/?id=1355> スマホ ▶

編集後記 メロンはそのまま食べるのが一番!高級なメロンを調理するなんて!私もそう思ってたんですが、ゼリーにシャーベット、ととてもおいしくできました。だまされたと思って作ってみてください。なかなかですよ~!(こくれあいこ)

サッポロクラシックで乾杯!



北海道みらい食堂

THE FUTURE DINING HOKKAIDO

「青ちゃん」と青山則靖さんが
厨房を飛び出し、北海道の食の
未来を考えます。第1回ゲストは
余市町長・齊藤啓輔さんです。

余市町長
齊藤 啓輔さん

「爽やかな味わいの
クラシックは、余市の
食材を引き立てる
ビールだと思います」

青山 余市には小さい頃、父がよく海釣り
に連れてきてくれました。海も山も川も
畑も豊かで、おいしいものに恵まれたまち
という印象があります。来る途中、しらす
の天日干しを拝見しました。味見しました
が、ぶつくらふわふわでおいしかったなあ。

町長 私も天日干しを初めて見たときは
感動しました。でも、町民にとっては見慣
れた風景なんですよ。余市に限らず、道
内にはまだまだ知られざる宝があります。
そうした宝を見つけて引き上げることが
大切です。行政の役割は生産者や商店をつ
なぎ、発信・販路開拓の背中を押して全体
の底上げを図ることだと考えています。

青山 そういう意味では、ぼくたち料理人
は生産者と消費者をつなぐトランスレー
ター(翻訳家)です。産地へ足を運び、料理
を通して生産者の物語を伝える。産地と
消費者を近づけることが産地の価値を高
めることに結びつくと思うんです。

町長 おっしゃる通りです。人口減少が進
み、大量生産・大量消費の時代は終わりに
なりました。持続可能な産地形成、地球資源の維
持という観点からもこれからは「一つひとつ
の資源を大切に磨きあげることが、地域の
未来を守ることにつながるでしょう。」

青山 本当に、そう思います。じゃ、そろそ
ろ乾杯しましょうか。



新鮮なしらすを
釜でゆでて干す
「天日干しらす」は
余市の初夏の風物詩

フードプロデューサー
青山 則靖さん

「クラシックはコクが
あるのに爽やかで、
北海道の気候に
ぴったりですね」

